



# Frei werden durch Vergebung

Epheser 4,30-32

11.01.2026

---

Vergebung ist im Neuen Testament Antwort auf die zuvor geschenkte Vergebung Gottes durch Jesus Christus (vgl. Epheser 4,32). Dieses Arbeitsblatt lädt dich ein, Gottes Wort ehrlich und aufrichtig zu begegnen!

---

## I. Die Realität der Schuld – vor Gott und untereinander

*„Wenn wir sagen, wir haben keine Sünde, betrügen wir uns selbst.“  
(1 Joh 1,8)*

Bin ich mir bewusst, dass ich selbst die Vergebung Jesu brauche?

Wo habe ich in meinem Leben Vergebung empfangen – von Jesus oder von Menschen?

Erkenne ich an, dass Schuld immer Beziehung verletzt, nicht nur Regeln?

*Vergebung beginnt nicht beim Anderen, sondern bei der Wahrheit über mich selbst.*

## II. Gottes Vergebung als Vorbild

*„Seid aber untereinander freundlich und barmherzig und vergebt einander, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“  
(Eph 4,32)*

Glaube ich, dass Gott mir in Christus wirklich vergeben hat – auch das, was ich mir selbst nicht vergeben kann oder will?

Erlebe ich Gottes Vergebung als befreiend?

Versuche ich, Vergebung zu „leisten“, statt sie aus der empfangenen Gnade heraus zu leben?

*Vergebung ist Antwort auf die Vergebung und Liebe Gottes.*

## III. Was Jesus dir zumutet

*„Dann sollt ihr auch siebzimal siebenmal vergeben.“  
(Mt 18,22)*

Wo stoße ich innerlich an eine Grenze, wenn Jesus zur Vergebung ruft?

Welche Einwände erhebe ich gegen Jesu Wort – offen oder unausgesprochen?

Verwechsle ich Vergebung mit Vergessen oder Wiederherstellung von Vertrauen?

*Jesu Anspruch ist radikal – aber er befreit!*

## **IV. Eine ernste Warnung**

„So wird mein himmlischer Vater an euch handeln, wenn ihr einander nicht von Herzen vergebt.“  
(Mt 18,35)

Nehme ich Jesu Warnung vor Unversöhnlichkeit ernst?

Wo halte ich an Schuld fest? Warum? Geht es um Macht, um Kontrolle, um Festhalten und Vorführen oder um moralische Überlegenheit?

Bin ich bereit, mein Recht auf Vergeltung Gott zu überlassen?

*Unversöhnlichkeit gefährdet dein Heil und deine Vergebung!*

## **V. Das Kreuz als Bild der Vergebung**

„Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“  
(Lk 23,34)

Schau auf das Kreuz!

Erkennst du im senkrechten Balken die Vergebung, die dich mit Gott versöhnt und zu Gottes Kind macht?

Schau auf den waagerechten Balken!

Er zeigt dir, dass die Versöhnung mit Gott zur Versöhnung untereinander führen kann und soll! So wie Gott dir durch Jesus vergeben hat sollst nun du vergeben!

*Vergebung ist Wiederherstellung von Beziehung – zwischen Gott und dir und zwischen dir und deinem Nächsten! Jesus ist gekommen, um Frieden zu stiften!*

## **VI. Vergebung als geistlicher Prozess**

„Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“  
(Eph 4,26)

Wo brauchst du Zeit, Begleitung oder Gebet, um vergeben zu können?

Kannst du Jesus deine Unfähigkeit zur Vergebung ehrlich sagen?

Vertraust du darauf, dass der Heilige Geist dir hilft?

Welchen nächsten (kleinen) Schritt der Versöhnung zeigt dir der Heilige Geist?

*Vergebung beginnt mit ehrlich werden und wächst durch Vertrauen auf Jesu Hilfe!*

## **VII. Gebet**

„Herr, ich will vergeben, hilf meinem Unwillen.“  
(vgl. Mk 9,24)

Bitte Jesus im Gebet um seine Hilfe und bitte Gott um seinen Heiligen Geist!

---

*Vergebung ist keine menschliche Leistung oder Selbstüberwindung, sondern Frucht der Gemeinschaft mit Jesus und seinem Heiligen Geist und der Kindschaft bei Gott!*

---